**Rok III.** **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1897.**

# PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. m. 2,50, półr. 1,25 m.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztow. na opłatę przesyłki.



**Nr. 12.** | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Grudzień.**

**Treść:** 

## Pielęgnowanie zdrowia w zimie.

Zimę możnaby nazwać tą porą roku, która najbardziej się przyczynia do rozpieszczenia ciała, a następnie spaczenia także ducha naszego. Ponieważ w zimie różnica między powietrzem na dworze a ogrzanem powietrzem w pomieszkaniu bardzo jest znaczną, ponieważ wielu zwykłej pracy swej w zimie zaprzestać musi, dlatego zimową porą przesiadując zwykle częściej w domu, wdycha tu w siebie więcej zabrudzonego powietrza, używa za mało ruchu, a za dużo pokarmu i napoju. Wskutek tego nieprawidłowo odbywa się ciałozmian. Jedni, rozpieściwszy się zbyt ciepłem ubraniem, marzną nawet przy ciepłym piecu, wcale nie mogą znieść zimnego świeżego powietrza i zaziębiają się, skoro ich tylko lekki zimny wietrzyk owieje — drudzy zaś dopełniają miary nocnemi hulatykami, rozpijaniem się, karciarstwem itp. Nic zatem dziwnego, że ludzie tacy następnie twierdzą, iż „zima ciału ludzkiemu wiele cierpień przysparza“, iż „z wiosną przychodzi dużo chorób.“

Oczywiście przyczyna nie polega na samej porze zimowej, ale przeważnie na nieoględności, niedbałości i nierozumie osób, które życia swego do tej pory roku prawidłowo nie zastosują. Korzystając należycie z dobrych stron i wielkich zalet, które mroźna zima bezsprzecznie posiada, możemy w tej porze roku jeszcze wzmocnić nasz ustrój, możemy nabrać rokrocznie hartu i siły potrzebnej do dalszej walki życiowej.

Właśnie w zimie uwydatnia się najbardziej walka dwóch równych sobie przeciwników: zimna i ciepła. Najbardziej obawiamy się, aby zimno nie odniosło zwycięztwa nad ciepłem w ciele naszem, najczęściej obawiamy się zaziębienia. Niestety zapominamy zwykle przytem, że jedynym najlepszym środkiem przeciw zaziębieniu jest wytworzenie w ciele naturalnego ciepła zapomocą ruchu względnie pracy na świeżem powietrzu. Stara prawda głosi, że najpewniejszą ochroną przeciw zaziębieniu, jest przyzwyczajenie do zimna. Rodzice, którzy chcąc dzieci uchronić od zaziębienia, obwijają je we wszelkie możliwe ciepłe ubrania, wyświadczają im bardzo złą usługę. Młodzież powinna się uczyć marznąć, do czego znakomitą sposobność dają w zimie śliz-

gawki, gry na śniegu, chodzenie po górach. Im więcej młodzież się porusza w morzu powietrza w okryciu możliwie najskąpszem, tem więcej rozwinie się cieleśnie, tem więcej nabędzie siły odpornej, tem większego hartu. Ale także dorośli strzedz się powinni rozpieszczenia ciała zbyt ciepłem ubraniem. Niechże przynajmniej szyji pozostawią należytą swobodę, nie obwijając jej grubemi chustami i szalami. W nowszym czasie poczynają niektórzy mężczyzni naśladować kobiety, kupując sobie futrzane kołnierze i zawieszając je koło szyji. Rozumie się, iż ci najprędzej się zaziębią a nabawią się nieżytu (kataru) nosa, krtani lub gardła regularnie wtedy, gdy przypadkowo bez kołnierza z domu wyjdą. (Patrz rocz. 1895, nr. 6, art.: Skutki zbytniego owijania szyji.) Nie tak łatwo zaziębiają się ci, którzy nie noszą wogóle żadnych futer, ale wyszedłszy na świeże powietrze, biegają i poruszają się chyżo; przedewszystkiem niepowinniśmy w zimie zapominać o należytem oddychaniu, znajdując się na wolnem powietrzu; stanowi to poniekąd najtańszy środek ogrzewający, gdyż głębokiem oddychaniem pędzimy krew do najdalszego zakątka kończyn ciała naszego. Z tej też przyczyny ma tak przyjemna rozrywka jaką jest łyżwiarstwo, donośne znaczenie dla zdrowia naszego. (Patrz rocz. 1895, nr. 6, art.: Hejże na łyżwy!)

Ze względu na to, iż mrozy zgniliznę powstrzymują, dalej, iż większa część bakteryj już małego nawet zimna znieść nie może, mamy w zimie — zwłaszcza podczas suchych mrozów — stosunkowo może najczystsze powietrze. Dobrze zatem będzie, wpuszczać je częściej do izb naszych drzwiami i oknami.

Już ze względu na gospodarność, oszczędność powinniśmy dbać o czystość powietrza w mieszkaniu. Dowiedzionem jest bowiem, a każdemu zresztą łatwo się o tem przekonać, że czyste powietrze 6 (sześć) razy prędzej się ogrzeje a więc i sześć razy taniej, niż zabrudzone powietrze i że czyste powietrze znacznie dłużej ciepło w sobie zachowuje. A zatem precz z przesądem i obawą, że ogrzany pokój zamkniętym być musi, choćby przytem kłęby dymu tytoniowego i inne brudy ledwo oddychać dozwalały. Tylko śmiało okna otworzyć, chociażby na kilka minut! Zimny przewiew wymiecie zepsute powietrze i zastąpi je czystem a wtenczas przekonamy się, jak szybko i przyjemnie powietrze w pokoju się ogrzeje. Wietrzenie pokoji w zimie jest nieodzowne; w sypialni powinno się powietrze ciągle odnawiać, także nocą, choćby tylko przez otwarcie pieca i lekkie odemknięcie jednego skrzydła okna.

Co do ciepłoty pokojowej, trzeba baczyć na to, aby nie było niżej 10 lub 12 stopni a nie wyżej nad 15 Réaumura.

Podwyższywszy ciepło pokojowe ponad 15 stopni, wnet spotrzegamy, że potrzebujemy więcej ciepła, że nam 17 a nawet 20 stopni już nie wystarcza. Łatwo to sobie można wytłomaczyć: Wskutek ciepłego silnego opalania pokoju wysychają znacznie ściany jako też sprzęty znajdujące się w pokoju. Im więcej tracą wilgoci, tem silniej wyschłe powietrze wyciąga wilgoć ztąd, gdzie ją jeszcze jedynie znajdzie, t. j. z ciała człowieka. Przez to wzmaga się niepodpadające nam parowanie skóry i płuc. Ponieważ wyparowanie wilgoci odbiera nam dużo ciepła, dlatego też wzmaga się ciągle zapotrzebowanie ciepła, i musimy podwyższać ciepło pieca. Zbytnie ciepło pokojowe pochłania dużo tlenu czyli kwasorodu, który ciału najbardziej jest potrzebny. Z tej przyczyny wdychamy w ciepłem powietrzu mniej tlenu, wskutek czego ciałozmian słabnie, apetyt się zmniejsza, sen staje się niespokojnym, całe zaś usposobienie nasze mrukliwem a mina ponurą. Otóż smutny obraz usposobienia wielu ludzi podczas zimy.

Ażeby ciepło w ciele naszem wywiązać się i równomiernie podzielić mogło, ażeby zahartować skórę, ów regulator ciepłoty naszej, nie trzeba i w zimie zapomnieć o zmywaniach ciała zimną wodą. Dowiedzionem jest, że ciepła kąpiel rozpieszcza, a zimna wzmacnia. W każdym razie jednakowoż należy i tu zachować pewne umiarkowanie i nie myśleć, że woda codopiero przyniesiona z przerębli najbardziej wzmacnia. Poleca się mycie zimną wodą, przedewszystkiem rąk, twarzy, jako też nóg, dalej zmywanie całkowite lub 2—3 półkąpiele tygodniowo. Wycieranie całe świeżym śniegiem a również pohasanie sobie boso po śniegu, to specjalność nadarzająca się nam jedynie w zimie; kto nie jest zbyt wielkim

zmarzlakiem a przezwycięży pierwszy strach przed tym białym przyjacielem naszym, ten z pewnością częściej tego specjału zakosztuje, a w nagrodę za owe męztwo będzie miał zawsze ciepłe nogi i zyska pewność, że nie łatwo się zaziębi i że nie nabawi się zimowych katarów.

A zatem korzystajmy z zalet obecnej zimnej pory!

## Rozbawianie się po towarzystwach naszych.

Bawić się po pracy dla rozrywki, dla wypoczynku, jest rzeczą godziwą i konieczną ze względu na zdrowie, na utrzymanie równowagi sił duchowych i cielesnych. Toż przykazania Boże i kościoła wymagają od nas wprost, abyśmy jeden dzień w tygodniu odpoczywali po pracy, by dać wytchnienie ciału i pokrzepić ducha. I wśród pracy codziennej potrzebnem jest wytchnienie i odpoczynek po natężeniu bądź to umysłu bądź ciała. Przyroda sama zniewoliła nas do wstrzymywania się od zbytniego natężenia, każąc każdemu z nas spłacać sobie haracz snu.

Sen, i podobnie odpoczynek na jawie dają ciału możność zastąpienia zużytych pracą zasobów życiowych, w krwi, w mięśniach a szczególnie w nerwach, nowemi zapasami, inaczej bowiem nastąpiłoby z czasem wycieńczenie zupełne a zatem śmierć.

I każda rozrywka jest wypoczynkiem, jeżeli się odbywa wśród warunków zdrowotnych. Wtedy bowiem władze umysłowe i cielesne siły człowieka nie potrzebują się natężać, a ustrój cały powraca do koniecznej równowagi. Dla osób przeważnie umysłowo pracujących koniecznemi są rozrywki ćwiczące ciało bez nadmiernego dlań wysiłku, a zatem gry i zabawy na wolnem powietrzu, przechadzanie się i bieganie, przejażdżki, gimnastyka itp.; one to bowiem nadają znów mięśniom sprężystość, wprowadzają w żywszy obieg krew, jednem słowem dają ciału czego mu niedostawało przy zajęciu człowieka pracą umysłową, równocześnie duchowi dając wypoczynek. W ten sposób powraca ustrój ludzki do równowagi.

Ludzie pracujący natężenie mięśniami muszą raz poraz dać odpoczynek ciału, zabawiając się pogawędką itp., nie licząc tego, że oczywiście, skoro zawód ich wymaga pracy dłuższej w zamkniętych izbach, koniecznym jest również dla przywrócenia równowagi ruch w czystem powietrzu, czy to na dworze, czy w przestronnych lokalach.

Za słuszne tedy uważamy, że wszelkie towarzystwa nasze, jakiebądź, dają członkom swym możność rozrywki czy to na posiedzeniach zwyczajnych, czy też na osobno urządzanych zabawach. Ale zrozumiałem być musi każdemu, że rozrywka wszelka, mając być wytchnieniem, mając się przyczyniać do powrotu równowagi w ustroju naszym, powinna się odbywać wśród okoliczności nieszkodliwych dla zdrowia.

Zabawy więc odbywające się późną nocą i przeciągające się do rana, choć same w sobie byłyby pożyteczne, szkodzą przez to, iż odejmują ciału możność snu.

Przedewszystkiem więc urządzać zabawy kończące się wczas, t. j. o 10-tej wieczorem, a najpóźniej o 12 w nocy! O tem niech towarzystwa nasze, układając programy zabaw zimowych, koniecznie pamiętają!

Każdy zaś pojedyńczy uczestnik zabaw niech pomni, że zbytnie oddawanie się uciechom tańca, tańczenie „do upadłego“ nie może przecież wyjść ciału ani duchowi na pożytek, bo męczy i wycieńcza nieraz poprostu, zamiast być miłą rozrywką. Jakże często rzemieślnik, napracowawszy się w sobotę ciężko, idzie wieczorem na zabawę i tańcuje do niedzieli rana, marnując sobie zdrowie — a mówi, że dobrze się zabawił! Nazajutrz przygnębiony moralnie i cieleśnie, a nieraz w poniedziałek jeszcze „nieswój“ i niema chęci do pracy. Rzekoma więc rozrywka była raczej rozerwaniem, starganiem sił, zamiast przyczynić się do ich zrównoważenia, i zapewnić człowiekowi pogodę umysłu do dalszej pracy.

Tem szkodliwsze takie zabawy naturalnie, im więcej uczestnicy ich piją i palą, bo tem zatruwają sobie nerwy, mające właśnie w rozrywce znaleść odpocznienie. O szkodliwości alkoholu i nikotyny nie potrzebujemy się tu bliżej rozwodzić.

Zwrócimy tylko jeszcze uwagę na inną niewłaściwość: tańcowania w wielkim ścisku, wśród wyziewów ludzkich i wśród tumanów pyłu wzbijających się na sali od tupotania, i niszczących ubrania, a co gorsza... płuca tańczących!

Jakiż pożytek z takich zabaw?! Niech towarzystwa nasze zechcą sobie wziąść do serca te kilka uwag.

To samo co do zabaw, odnosi się też do rozrywek na posiedzeniach tygodniowych. Siedzenie wśród dymu, w dusznem powietrzu, i do tego późno w noc, jakiemże może być wytchnieniem np. dla rzemieślnika po całotygodniowej pracy?!

Posiedzenia regularne wtedy tylko dać mogą wytchnienie i pożytek członkom, jeśli zaczynać się będą wcześnie i nie przeciągać długo, jeśli odbywać się będą w lokalach obszernych, a przytem uczestnicy nie będą sobie zatruwali powietrza dymem tytoniowym. W tym razie tylko posłuchanie wykładu, pogawędka a następnie gra w bilard i t. p. rozrywki przyniosą pożytek istotny.

Zaznaczyć jeszcze należy, że zwykle wskutek późnego zamykania zebrań młodzież szczególnie urządza nocne wycieczki, nieraz niestety do rana, mówiąc, co prawdą bywa, że ich posiedzenie zmęczyło, ale niezważając, że zabawą po północku niszczą znów dalej zdrowie! W ten sposób towarzystwa posiedzeniem zbyt przewlekłem, w ciasnych, zatrutych szkodliwym dymem lokalach dają powód i pozór do hulanek. — Zarząd każdego towarzystwa powinienby dbać o to, aby o 10 lub 11 wieczorem posiedzenia się kończyły a nie rozpoczynały. Może które towarzystwo znajdzie odwagę, posiedzenia np. sobotnie (tj. z soboty na niedzielę) zupełnie znieść, aby je miewać w niedzielę w zimowej porze po południu, w letniej zaś najlepiej rano. Zaręczamy, że wtenczas obrady pomiędzy wywczasowanymi członkami więcej będą zawierały prawdziwej treści, że posiedzenia takie podniosą w każdym kierunku towarzystwo.

Toż np. w Berlinie właśnie najstarsze towarzystwa, nie wyczerpawszy obszernego porządku dziennego (raczej „nieporządku nocnego“) w tym względzie najgorszy dają przykład. Rozpoczynają posiedzenia zwykle po 10-tej wieczorem, a w następstwie tego kończą dopiero po 12-tej lub nawet po 1-szej, pozwalając na to, że członkowie siebie nawzajem i gości wędzą w dymie! Pośród towarzystw naszych wogóle, nie wyłączając kobiecych (!!!), nie znalazłbyś pono ani trzech, gdzieby należycie przestrzegano zakazu palenia podczas posiedzeń, lub chociażby tylko podczas odczytu ze względu na płuca wykładającego!

To też ogólne skargi u nas na brak odczytów i wykładów! Lepiejby członkowie zamożniejszych towarzystw, za te pieniądze, które z dymem puszczają na posiedzeniach, złożyli „fundusz wykładowy“ na wynagrodzenia (honorarja) za prawdziwie pouczające wykłady! Na to się dotąd zdobyć nie mogliśmy — wolimy zanieczyszczać dymem powietrze i odstraszać tem niejednego z t. z. inteligencji, a potem wygadywać na „obojętność inteligencji!“

Starajmyż się usilnie o poprawę w tym względzie, a posiedzenia towarzytw mniej będą nas „rozbawiały“, ale za to staną się dla członków więcej pouczającemi, dadzą im pożytek i rozrywkę miłą bez szkodliwych wpływów na zdrowie — inaczej zaś przyszłe pokolenia potępią naszą działalność i nazwią może jakim nowym wyrazem, odpowiednim niemieckiemu „Vereinsbummelei.“

Dotąd nie mamy jeszcze tak ścisłego wyrażenia na tę wadę, starajmyż się uniknąć „wzbogacenia“ w tym względzie pięknego naszego języka. Otóż jedno z naszych szczerych życzeń noworocznych dla towarzystw!

---

## Jarstwo podstawą nowego życia.

> Co przestarzałe, niknie, i czasy się zmieniają —
> Z rumowisk nowe życie nam wykwita!

II.

Ekonomiczne korzyści jarstwa — mówi prof. Förster — są niezmiernie wielkie i ważne dla społeczności. Wielkiem to złem społecznem, skoro nie tylko już jednostki, ale wprost całe klasy narodu nie mogą wystać z dochodów swej pracy, albo z trudnością tylko potrzeby swe opędzają.

Dwoma środkami poradzić tu można: podwyższeniem płacy za robotę albo lep-

szem zużytkowaniem tej płacy, względnie połączeniem obu środków.

Wegietaryzm, będąc w zasadzie za tem, by każdy robotnik stosowną za swoje trudy odbierał zapłatę, aby nietylko miał co jeść, ale także porządnie i wygodnie mógł mieszkać i przyodziewać się dostatnio i by przytem pozostawało mu coś na potrzeby wyższe, duchowe, jednem słowem, popierając usprawiedliwione żądania nowoczesnego robotnika, pragnie jednak w pierwszej linji dać wszystkim pracującym wskazówki, w jaki sposób dochody swoje z pracy lepiej zużytkować mogą.

Pożywienie jarskie, będąc o wiele tańszem od mięsnego, daje każdemu tę możność.

Nie należy przytem sądzić, że nie jedząc mięsa, potrzeba za to spożywać wielkie ilości jarzyn, owoców itp. środków pożywienia, uważanych zazwyczaj za „mniej pożywne". Jest to niesłuszne mniemanie, bo mięso wprawdzie jest droższem, ale nie treściwszem od pokarmów jarskich.

Krew człowieka dorosłego obok 15-16 funtów wody zawiera około $4^2/_3$ funta części stałych. Codziennie odchodzi różnemi drogami przecięciowo 200—250 gramów zużytych, zbytecznych zatem w ustroju części stałych, bezwodnych — ta więc ilość jest miarą potrzebnego odżywiania. Potrawy roślinne w małych stosunkowo ilościach spełniają już to zadanie, podczas gdy mięso obciąża niepotrzebnie ustrój nasz, pobudza narządy trawienia do zbytecznej, natężonej pracy, i w ten sposób szkodzi rozwojowi ogólnemu. Mięso bowiem zawiera głównie białko, a brak mu dwóch innych głównych składników do odżywiania naszego potrzebnych, t. j. tłuszczów i węglowodanów. W osobnej tabliczce daje prof. F. zestawienie wartości pożywnej różnych pokarmów w stosunku do ich ceny. Wyjmujemy tylko niektóre dane: Za 1 markę otrzymuje się ilość mięsa chudego, zawierającego 727 jednostek pożywnych, za takąż cenę tłustego mięsa z 962 jednostkami pożywnemi, mąki zaś żytniej z 5281, ryżu z 2812, grochu z 4337 jednostek pożywnych.

Tak więc n. p. w jednym kilogramie grochu, kosztującym 40 fen., mamy jednostek pożywnych białkowatych 1150
tłuszczów 60
węglowodanów 525
razem 1735

Za takąż ilość jednostek pożywnych w mięsie płacić musimy przeszło 5 razy tyle! — — —

W ogólności koszta mięsa są 3 do 8 razy większe, niż odpowiedniej pożywnością ilości roślinnego pokarmu.

Wynika ztąd, że człowiek żyjący wegietaryjnie, znacznie mniej wydawać potrzebuje na utrzymanie, odżywiając się nie gorzej od jadającego mięso.

Znany uczony Humboldt powiedział też z tego względu, że dziesięciu jaroszów żyć może tam, gdzieby jeden tylko jedzący mięso mógł się utrzymać.

W naszych więc stosunkach gospodarczych wegietaryzm jest środkiem zdobycia sobie niezależności dla każdego robotnika, bo nie wydając tyle na pożywienie, co jedzący mięso, może robotnik oszczędzać bez szkody dla ciała swego, i zapewnić sobie utrzymanie i w czasie bezrobocia, różnych przesileń ekonomicznych itd. Wtedy też z większą korzyścią będą się mogli robotnicy łączyć w celach samopomocy.

Moralność społeczeństwa podniesie się z tej racji, że nie łatwo dla „dobrego życia" będzie ktoś sprzedawał swój głos wyborczy, zdradzał swe przekonanie polityczne.

Ustać też musi niemoralne wypieranie robotników jednych przez drugich, by tylko się dostać do pełnej misy.

Jarstwo staje się mimowolnym wrogiem wychodźtwa, które pozbawia kraj zdolnych robotników.

Jednem słowem, jarstwo może stać się zakładnikiem dogodniejszego, a przytem zdrowszego dla wszystkich pracujących bytu, a zatem powodem podniesienia moralności, oświaty i szczęścia społeczeństw.

Oto streszczenie poglądów profesora Förstera. Nadmieniamy w końcu, iż obawę, czy rolnictwo nie poniosłoby straty przez rozszerzenie jarstwa, rozprasza on uwagą, że z każdą nowością, z każdym przewrotem na polu społeczno-ekonomicznem świat musiał sobie dać radę, że nie kłopotał się n. p. o woźniców przy budowie kolei żelaznych itp. Ludzie

umieją i potrafią sobie znaleść inne środki utrzymania, gdy dotychczasowy ich zawód nie przynosi im korzyści. Zresztą na miejscu zmniejszonej hodowli bydła, połączonej z dzisiejszem rolnictwem, rozwinęłoby się znakomicie ogrodnictwo i sadownictwo w miarę szerzenia się jarstwa. I tak dziś powoli zmienia się sposób gospodarki rolniczej. Mogłoby się więc rolnictwo zastosować wygodnie do nowych form życia.

(Każdemu, kto bliżej się chce powiadomić o znaczeniu jarstwa w lecznictwie, polecamy książkę p. t. „Jarska kuchnia", w której umieszczoną jest odnośna rozprawka dra med. J. Drzewieckiego. — (Przyp. Red.)

---

## Pierwsza pomoc przy oparzeniach.

Wypadki poparzenia są niestety wciąż jeszcze bardzo liczne, i to głównie spowodowane nieostrożnością. Najgorsza zaś, że osoby poparzone lub ich otoczenie nie umieją w pierwszej chwili zarządzić odpowiednich środków celem zmniejszenia bolu i niebezpieczeństwa.

W wypadkach, gdzie przez nieostrożne obchodzenie się z ogniem zajmują się komuś płomieniem suknie, zwykle osoba ta zaczyna się gwałtownie poruszać i biegać, zamiast pozostać spokojnie na miejscu i wołać o pomoc, jeśli zaś pomoc nie tak bliska, tarzać się po ziemi, by stłumić ogień. Ruchem bowiem i bieganiem przyspiesza się płomień a i zwiększa niebezpieczeństwo poparzenia.

Znaną jest rzeczą, której jednak nie zawadzi przypomnieć przy tej sposobności, że osobę, na której się palą suknie, należy celem stłumienia ognia owinąć mocno jakim obrusem obszernym, derką wełnianą, kobiercem, lub choćby wełnianym kaftanikiem — jeśli czas jest ku temu, dobrze oczywiście zwilżyć poprzednio te przedmioty. Trzeba się jednak spieszyć, mianowicie gdy palący się ma na sobie ubranie bawełniane. Starać się należy przedewszystkiem powstrzymać płomienie od piersi.

Co do oparzelizn samych, chodzi o to, by odpowiednią opaską (bandażem) powstrzymać przystęp powietrza. Im lepiej się to uskutecznia, tem większą ulga dla cierpiącego.

Przy mniejszych poparzeniach skóry należy stworzyć sztuczną niejako skórkę zapomocą klejny (kolodium — bawełna strzelnicza, rozpuszczona w eterze;) w braku tejże używa się białka od jaja, kleju lub gumy arabskiej. Gdy jeden pokład uschnie, pędzluje się ponownie.

Doskonałym środkiem na oparzelizny wszelkie jest mięszanina kleju rozwodnionego i oliwy lub oleju lnianego (siemiennego); mięsza się to po równych częściach.

Inny doskonały środek jest węglan sodowy kwaśny (natrium bicarbonicum), jakiego używa się po kuchniach dla przyspieszenia wrzenia jarzyn itd. Dość gruba warstwa tegoż rozpościera się na oparzonem miejscu i pokrywa następnie mokrym lekkim płateczkiem, zwilżanym raz poraz ponownie.

Można też używać bandaży bismutem napojonych, jakie sprzedają w aptekach i drogerjach.

Najlepiej jednak spamiętać sobie owe środki, które są zwykle w domu pod ręką, i starannie je w razie potrzeby stosować.

Dobrzeby było, gdyby przyzwyczajono się w każdym domu mieć takie środki w miejscu wygodnie dostępnem i znanem każdemu z domowników (podobnie jak i środki przeciwdziałające otruciu), przedewszystkiem więc nigdy pod kluczem; bo zdarza się często w chwilach krytycznych, że potrzebny klucz właśnie się gdzieś zapodział!

Każdy powinien sobie takie środki zapamiętać, a w razie wypadku nieraz bardzo się bliźnim przysłużyć może. Wymienone środki można zastować przy odmrożeniach, ponieważ rany pochodzące z oparzenia bardzo są podobne do ran pochodzących z odmrożenia.

Przedewszystkiem zaś w razie poparzenia w jakikolwiek sposób tak dotknięty wypadkiem jak i otoczenie powinni zachować przytomność umysłu!

---

## Czy opalać sypialnie zimą?

We wszystkiem należy zachowywać miarę, bo „co nadto, to nie zdrowo." Tak też niezdrowem jest dla ciała naszego sypianie zimą w nadmiernych chłodnych pokojach, jak to czyni dużo osób, chełpiących się nieraz tem, że im woda w

miednicy zamarzła. W sypialni, jak wogóle w mieszkaniu, chodzi przedewszystkiem o zdrowe, świeże powietrze dla płuc. Chodzi więc o to, by do sypialni przypływało zewnętrzne świeże powietrze, zmieniając zużyte wewnętrzne. Przewietrzanie pokoji przez to, że otwieramy okna i zimą, jest konieczne, ale dla uskutecznienia przemiany powietrza nie wystarcza zimową porą samo otwieranie okien.

Dowiedzioną bowiem naukowo rzeczą, że tylko wtedy odbywa się wymiana powietrza pokojowego a zewnętrznego, skoro istnieje różnica ciepłoty pomiędzy jednem a drugiem. Latem, gdy otworzymy chłodny, zasłonięty poprzednio szczelnie pokój, czujemy, jak „bucha ciepło“ z zewnątrz, t. j. powietrze ciepłe zewnętrzne wypiera powietrze z pokoju, zimą, gdy w pokoju naszym jest ciepłota wyższa od zewnętrznej, powietrze chłodniejsze z zewnątrz wciska się wszelkiemi szparami i otworami, i stara się wyprzeć powietrze z pokoju, wypychając je ciągle ku górze. W ten sposób mamy istotnie przypływ ciągły świeżego powietrza.

Gdy zaś ciepłota powietrza w pokoju a zewnętrznego jest równą, nie odbywa się przemiana, powietrze z zewnątrz nie wchodzi do pokoju, choćby okna na oścież były otwarte, wyjąwszy chyba, że silny wiatr wpycha nam powietrze świeże do pokoju!

Wynika zatem z tego, że zimą, szczególnie wśród spokojnych mrozów, i jesienią chłodną, gdy ciepłota w pokojach i na dworze staje się równa, nie wystarcza otwierać okien w sypialniach, ażeby mieć świeże powietrze, ale należy dla zapewnienia sobie ciągłego przypływu świeżego powietrza, opalać miernie pokoje!

## Przestrogi i rady.

**Prostota w pożywieniu.** Pożywienie nasze powinno być ile możności proste tj. tak potrawy z osobna z jak najmniejszej ilości składników złożone jak i ilość potraw na jedno danie powinna być ograniczona i stosownie dobrana. Im różnorodniejszą mięszaninę pokarmów wprowadza się naraz do żołądka, tem łatwiej wytwarza się z nich nadmiar kwasów gryzących, gazów rozdymających lub istot trujących gnilnych.

**Alkohol jest trucizną!** Choroby wynikające z wyskoku (alkoholu), rozwijają się u dzieci często pod wpływem dziedzicznego obciążenia. W niektórych okolicach, krzykliwym oseskom daje się kropelkę wódki; nieroztropne matki uspokajają dzieci podczas ząbkowania winem. W niedzielę i święta (!) zabiera się dzieci do piwiarni, a rodzice patrzą z szczerem zadowoleniem, jak maleństwo wprawia się do picia. Otóż zgubne i grzeszne wychowanie takie! Dawno już ku przestrodze wyrzekł Rousseau: „Kwiatów nie podlewa się winem.“

**Zwierzęta w izbach niepotrzebne.** Szkodliwem dla zdrowia jest ciągłe utrzymywanie zwierząt (psów, kotów) w mieszkaniu, gdyż i one zużywają najważniejszą część powietrza tj. tlen i przyczyniają się do zakażania go przykremi wyziewami To samo rozumie się o utrzymaniu drobiu, gołębi, nierogacizny itp.

**Sen przedpółnocny.** Najbardziej pokrzepiającym jest sen przed północą; dla tego ludzie, mający wcześnie wstawać, powinni też wcześnie kłaść się do łóżka. Czuwanie po północy nie tylko oczy psuje, ale najlepszą część pokrzepiającego snu odbiera.

**Waty w uszy nie kłaść.** Niektórzy uskarżają się przy najmniejszem przeziębieniu głowy na rwanie i dostawają bólu zębów; chcąc temu zapobiedz, przyzwyczajają się do stałego noszenia w uszach waty lub bawełny, którą często jeszcze spirytusem lub kolońską wodą zwilżają. Jestto przewrotne postępowanie! Dłuższem noszeniem kulki watowej rozpieszcza się przewód słuchowy; delikatne, maleńkie gruczołki woskowinowe, służące do wydzielania tłustawej cieczy zwanej woskowiną, osłabiają się w swej czynności a wskutek tego tworzą się grupki stwardniałej woskowiny. Tak tedy przyzwyczajenie się do noszenia waty w uszach nietylko razi zmysł piękna, ale staje się przyczyną niejednego poważnego cierpienia usznego.

**Precz z welonami (woalkami)!** W num. 4 r. b. dowiedzioną i wykazaną jest szkodliwość noszenia woalek (szlajerów). Szczególnie układ nerwów głowy jako też oczy najwięcej na tem ucierpieć muszą. Przy nadejściu obecnej zimnej pory i mrozów zwraca się naszym kobietom uwagę, że noszenie takiej „siatki“

na twarzy bardzo często powołuje pękanie skóry; osadza się bowiem na niej wydychane powietrze jako wilgoć i marznie następnie. Przytem można sobie wskutek noszenia woalek łatwo nosek odmrozić, Ciepły wydech zatrzymany przez „gardynkę“, od mroźnego wiatru krystalizuje się, a często twarda skorupka wraz z woalką do noska się przylepia. Oby panie nasze nareszcie pokazały, że przynajmniej w zimie obyć się mogą bez „siatki.“

## Rozmaitości.

**Tajemnica siły elektrycznej.** Włoski uczony Galileo Ferraris napisał do albumu pewnej panienki, proszącej go o wyjaśnienie istoty elektryczności, co następuje: Po wyjaśnieniu przez Maxwella, że falowanie światła polegać może na powtarzających się raz wraz przemianach elektro-magnetycznych sił i po stwierdzeniu przez Hertza*) równości jakościowej falowań elektro-magnetycznych i świetlanych, czem teorja Maxwella pozyskała podstawę w doświadczeniu, umacnia się coraz więcej przypuszczenie, że światłonośny eter i ów środek elektrycznych i magnetycznych sił są jednem i tem samem.

Mogę Ci więc, dzieweczko miła, a wiedzy chciwa, na pytanie Twoje, czem jest elektryczność, odpowiedzieć, że jest ona nietylko owym grozę wzbudzającym czynnikiem, rozpłomieniającym czasami atmosferę i trzaskaniem piorunów Twą duszę straszącym, ale jest i dawczynią i wskrzesicielką życia, chowającą w świetle i w cieple czarowność barw i tchnienie żywotne, udzielającą sercu Twemu tętna wszechświata, wywołującą w duszy Twej rozkosze spojrzeń i uśmiechów.“

*) Na podstawie doświadczeń Hertza pracowali, jak wiadomo, Roentgen, który odkrył promienie niewidzialne i dał nam możność stworzenia fotografji przenikającej, jako też Marconi, wynalazca telegrafji bez drutu. (Przyp. Red.)

**Szkoła i życie.** W szkołach francuskich wywieszono wielki obraz dra Galtiera-Boissiera, przedstawiający smutne działalanie napojów wyskokowych na ustrój ludzki. Obok tego wyobrażony jest ich wpływ na duszę. Przed oczy dzieci postawiony jest trzęsący się chory pijak leżący w błocie, żebrak, grubijański woźnica, zbrodniarz, doknięty konwulsjami warjat, idjota przedwcześnie zestarzały. Dalej obraz wskazuje, z czego robi się gorzałkę, piwo, jabłecznik i gruszecznik. Do koła całego obrazu widnieją słynne zdania Lamenais'ego o pijaku, który pije szklanką gorzałkę: „Wiecie, co ten nieszczęśliwy pije? Pije krew, łzy, życie swej żony i nędzę swych dzieci.“

**Zmniejszona śmiertelność w Berlinie** wykazaną została nie tak dawno w pewnem piśmie szwajcarskiem. Zestawiono i porównano liczby tyczące się śmiertelności w r. 1882 i r. 1895 w niektórych największych miastach na świecie. Porównanie to udowadnia wszędzie znacznie zmniejszoną śmiertelność. W Berlinie wynosiła śmiertelność w r. 1882 na 1000 mieszkańców 26,4, w r. 1895 tylko 19,0. Obecnie umiera w Berlinie na 1000 mieszkańców przeciętnie 8 mniej niż przed 15 laty. Pomiędzy wszystkiemi miastami cieszy się obecnie jedynie tylko Amsterdam (w Holandji) mniejszą śmiertelnością od Berlina.

**Potrawy i charakter.** Jak szkodliwie oddziaływa alkohol na cały ustrój a zwłaszcza na duchowość człowieka, o tem chyba zbytecznie byłoby się rozwodzić. Nadmierne używanie mięsa ma, jak wiadomo, wpływ drażniący; wstrzymanie się więc od niego oddziaływa uspakajająco, co zapewne było powodem ustanowienia postu. Profesor florencki dr. Bambino idzie jeszcze dalej i utrzymuje, że marchew znakomicie uspakaja zbyteczną popędliwość i drażliwość nerwową. Groch ma rozweselać umysł, kalarepa zaś wprawia jedzących w melancholję. Kapusta podobno korzystnie działa przeciw chorobom płucnym itd. Wywody doktora włoskiego winny być jeszcze należycie zbadane i sprawdzone. Tymczasem powinniśmy pożywienie nasze brać przeważnie z owoców bo na to wskazuje budowa naszego ustroju a mianowicie narząd pokarmowy, jak zęby, żołądek i długość kiszek. (Patrz: Jarska kuchnia, Główne zarysy jarstwa.)

**Sprostowanie.**

Nr. 11, str. 87, łam I, wiersz 6 od dołu zamiast „duszność boczna“ ma być: dusznica bolesna.

*Do niniejszego numeru dołączamy dwa DODATKI. Wydawnictwo.*

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego“ (Wł. Berkan), Berlin, Karlstr. 20 a.

# Dodatek do „Przewodnika zdrowia" nr. 12.

## Wesołych, szczęśliwych, a zdrowych
## Świąt i Dosiego Roku

życzymy wszystkim naszym Sz. Czytelnikom!

*Redakcja i Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia:"*

# Czas odnowienia przedpłaty!

„PRZEWODNIK ZDROWIA" wydawanym będzie nadal w tym samym duchu i zakresie a przedpłata zostaje niezmienioną.

Na poczcie zapisany jest „Przew. Zdr:" pod num. **t. 105.**

Najlepiej jest jednakowoż przesyłać przedpłatę *wprost* do wydawnictwa, *adresując zawsze:* **Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.**

Dla oszczędzenia opłaty pocztowej itp., radzimy nadsyłać zawsze przedpłatę *całoroczną.* Dla wszystkich, którzy nadeślą przedpłatę *roczną przed 10. stycznia 1898,* wyznaczamy następujące książki jako premje do wyboru:

1. *Dr. Lahmann:* „W jaki sposób odzyskamy zdrowie:"
2. *Bokiewicz*: „Higjena popularna czyli nauka zachowania zdrowia:"

Każddgo więc z abonentów rocznych prosimy donieść przy nadesłaniu przedpłaty, jakie dzieło na premję sobie życzy.

*Redakcja i Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia."*

## Po zniżonej cenie

— tak długo jak zapas starczy — nabywać można

## BROSZUROWANE ROCZNIKI „PRZEW. ZDR."

**1896 i 1897** — a mianowicie oba roczniki razem za nadesłaniem **3,75 mr.** — 2 zł. 25 ct. — 2 rs. 25 kop. Wysyłka franko — za zaliczką 25 fen. więcej. Z roku 1895-go mamy jeszcze tylko kilka exemplarzy num. 1. 3. 4. 6.

*Wydawnictwo „Przew. Zdr."*

## Okładki (mapki) do „Przewod. Zdrowia"

w trwałem i pięknem wykonaniu (z wyciśniętym napisem) dla przechowania numerów i ochrony ich przed uszkodzeniem — nabywać można po 75 fen. — 45 ct. — 45 kop.

**Wydawnictwo „Przew. zdr."**

## Uwiadomienie!

☞ Wszystkim, którzy już nadesłali przedpłatę na książkę „**Jarska kuchnia**", wyślemy to dzieło jeszcze **przed** Gwiazdką.

**Wydawnictwo „Przew. Zdr."**

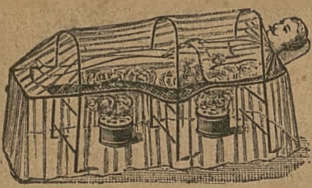
# Od wydawnictwa.

Mimo stałego naszego zastrzeżenia w nagłówku „Przew. Zdr.“, iż **przedruk wszelkich naszych artykułów dozwolony jest tylko z wyraźnem podaniem „Przewodnika zdrowia“ (Berlin) jako źródła**, mimo częstych naszych próśb o zastosowanie się do tego — jednakowoż niektóre pisma przywłaszczają sobie nasze artykuły, umieszczając je **bez podania źródła**, z którego czerpali. Z tej przyczyny postanowiliśmy, odtąd publicznie ogłaszać wiadome nam takie kradzieże. Szanownych Czytelników najuprzejmiej prosimy, aby raczyli nam odnośne numera pism łaskawie nadsyłać. Za fatygę i koszta będziemy się starali odwdzięczyć wysłaniem jakiej książeczki z „Macierzy Polskiej“ jako pamiątki.

Bez podania źródła powtórzyły z „Przew. Zdr.“ artykuł „Jesień a zdrowie nasze“ następujące pisma: „Światło“, nr. 42. — „Gazeta polska w Chicago“ (Ameryka).

**Redakcja „Przew. Zdr.“**

W użyciu. Prawem zastrz. 77940. Najlepszym i najtańszym dla pielęgnowania zdrowia w domu jest bezsprzecznie składany



**poziomy przyrząd do pocenia**

## „Sanitas".

Ze względu na taniość i trafne zbudowanie posiada dużo zalet przed innemi przyrządami. Cena 13,— i 17,50 M. Dokładne opisy darmo.

**Karol Dams, Berlin W. 2, Voss-Str. 1.**

---

# „NIWA"

## Tygodnik polityczny, społeczny i literacki.

„**Niwa**" jest pismem niezależnem, nie oglądającem się na żadne koterje, stąd śmiało wypowiada swój sąd o każdej sprawie.

„**Niwa**" jest pismem chrześciańskiem i popierającem interesy społeczeństwa chrześciańskiego.

„**Niwa**" jest pismem ruchliwem, przystępnem i urozmaiconem.

W Warszawie kwartaln. 1 rsr. — z przesełką w całej RzeszyNiemieckiej mk. 50 fen.

Kto prócz pisma samego chce otrzymywać dodatek książkowy, obejmujący dzieła popularno-naukowe, dopłaca tylko 1 markę kwartalnie.

**Warszawa, Aleksandrya 23.**

Redaktor i wydawca *Dr. Józef Drzewiecki.*

---

„**Przewodnik zdrowia**" rocznik II 1886): broszurowany 2,50 M.

**Atlasik anatomiczny ciała człowieka**, przedstawiający jego ustrój wewnętrzny z dokładnom objaśnieniem w języku polskim i niem. Kolorowy fantom na kartonie. Cena 1,25 M. = 75 ct. = 60 kop.

**Dr. Rosch.** Grundursache der Frauenkrankheiten — 25 fen.

**Receptbuch** f. ungekochte Pflanzenkost nebst Anhang: Reformküche — 75 fen.

**Dr. Lahmann.** Die Zeitkrankheit Neurasthenie — 25 fen.

„ Luftbad u. Nervositaet — 25 fen.

„ Serumtherapie und Serumtherapie — 25 fen.

„ Koenen nicht die meisten blutigen Operationen bei Frauenkrankheiten durch die ursächliche Behandlung vermieden werden? — 25 fen.

„ Die innere Nasenmassage, die beste Behandlung von Nasen- und Halskrankheiten — 25 fen.

„ Welches Heilverfahren macht uns gesund? — 25 fen.

„ Die natürl. Behandl. d. Pest — 25 f.

Dzieła te można nabyć

**w redakcji „Przewodnika zdrowia"**

w Berlinie, Karlstr. 32.

---

**Dr. Nagel.**

## Das Fleisch-Essen

vor d. Richterstuhle d. Instinkts, der Vernunft, des Gewissens, der Religionsgeschichte und der Naturwissenschaft, oder: Der Weg zur Gesundheit, zum Wohlstande und Glück, zum Paradiese. 75 fen.

**Dr. Nagel. OhneFruchtessertum kein Christentum.** — 50 fen.

W wyd. „Przewod. zdrowia".

---



## Popierśniki

(gorsety zdrow.)
kubraki pantalonowe
koszule-pantalony

**Spodnie ubrania reformowane**

dla kobiet i dziewcząt.

**SANDAŁY.**

Przez lekarzy zalecane.
Zaprowadzone w stowarzyszeniach dla ulepszenia odzieży kobiecej.
Obszerne cenniki franko.

**Podpaski niewieście** do prania.

Garnitur wł. podpaska rezerwowego M. 1,75.

Wszelkie **przedmioty** lecznictwie naturalnem używane. — Odzież zdrowotna higjen., środki żywności itd.

**Carl Braun,** Berlin 14 S. Kottbuserdamm 5.

---

**Ludzkość pośmiertna**

studjum nad widmami i marami z wydania ang. przełożył Dr. Józef Drzewiecki. (Zob. Przew. zdr. r. 1897 num. 2.) 265 stron. Cena 2,50 M., z przesyłką 2,60 M. poleca:

**Wydawnictwo**

**„Przewodnika zdrowia"**

**(A.Czarnowski)**

Berlin, Karlstr. 32.

---

Co tylko opuściła prasę książeczka p. t.

## Jarstwo

*podstawą zdrowia, szczęścia i życia nowego.*

Wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych.

Cena 1 egzemplarza
30 f. — 15 ct. — 15 kop.
Cena 10 egzemplarzy
1,50 m. — 75 ct. — 75 kop.

*Redakcja „Przew. zdr."*
Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.

---

Czcionkami drukarni „Concordia", Berlin, Karstr. 20a.